Rok IV. Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. 1898.

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczeń lub nauki pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Przedpłata roczna wynosi z przesyłką w państwie niemieckiem 2,50 M. — w austro-węgierskiem 1 zł, a 50 ct. - w rosyjskiem 1 rub. 50 kop. — w innych krajach europejskich i Ameryce 2.70 M. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę półroczną (1.25 M. — 75 ct.) wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 107. Numer osobny 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczk. poczt. na opłatę przesyłki.

Nr. 12. | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | Grudzień.

W wilją Bożego Narodzenia!

Światła symfonię grają dziś gwiazdy na niebios sklepieniu rozsiane milionem światu a Aniołów rzesze wtórują im hejnałem:

Bóg się rodzi, moc truchleje....

Chwała Bogu na wysokości a pokój ludziom dobrej woli.

Wesela i radości dziś pełno w rodzinie, a przez rodzinę w społeczeństwie i cały dziś świat śmieje się szczęściem. Gdzie wesele, radość i szczęście — tam zdrowie, a gdzie zdrowie tam chyba dla „Przewodnika zdrowia" nie stanie miejsca..... Dla tego też nie w todze doradzcy i powiernika, ale w charakterze przyjaciela stawamy dziś przed Wami Szanowni Czytelnicy, by łamiąc się i dzieląc w staropolski zwyczaj opłatkiem życzyć przyjemnych i wesołych Wam świąt.

Przed nami choinka, strojna w światełka, w cacka i cukierki, przybrana w podarki powabne lśni się i łyszczy i błyszczy tęczowemi barwy, sieje jasność na okół, oblewa oblicze potokiem uczuć uciechy i uniesienia urokiem rumieni i promieni otaczających twarze łącząc serca dzieci i rodziców, krewnych i bliskich, znajomych i przyjaciół, pana i sługi w granitowy cokół, na którym święci dziś Chrystusowa miłość zwycięstwa tryumf.

Stojąc pod choinką cóż Wam uszczknąć?

Już wiem! Ot ten roztruhan pełen czeków na zdrowie.

Z d r o w i e b o ż e l a z n e, p i ę ś ć p o t ę ż n a i p a n c e r n a p i e r ś, k r z e m i e n n y k a r k i d u s z a d z i e l n a... to cząstki na ludzi, jakich Polsce potrzeba, a jakich legionami przysposabiać pragnie „Przewodnik Zdrowia."

Beka.

Higjena przy ucztach świątecznych.

Skoro gwiazda zjawiła się na niebie, zasiada do stołu pan i pani, gospodarz i gospodyni z dziećmi i czeladką. Wszyscy dzisiaj razem, wszyscy sobie równi, wszyscy rodzeństwem między sobą, bo Chrystus przyszedł wszystkich bez wyjątku zbawić. — Na samym początku wieczerzy łamiemy i dzielim się wszyscy opłatkiem i życzymy sobie nawzajem wszystkiego dobrego a szczególniej „Dosiego roku“ czyli długiego życia zdrowego. Wedle dawnego zwyczaju jest dzisiaj dużo potraw na naszych stołach, 7 lub nawet 9 (wigilja polska) — dla oznaczenia wielkiej radości z Narodzin Zbawiciela. To samo wyrażają niespodzianki i podarunki, które dzisiaj jedni drugim składają, a szczególnie dzieciom, bo takich jest Królestwo Niebieskie. I o ubogich nie zapominamy, aby i oni w tym dniu pobożnym się weselili. Cieszą się wszyscy, starzy i młodzi, boć miłość i radość jest hasłem wspaniałej uroczystości — cieszą się również z darów i niespodzianek, które przed sobą widzą a niemniej także — ze smacznych łakoci. Właśnie o podniebienie staramy się przy tej uroczystości bardziej niż przy innej — a patrząc na zapasy ustawionych na stole wabiących cukierków, czekoladek, marcepanów, keksów, rogalików, pierników, orzechów i rumianych jabłuszek, możnaby wnet sobie myśleć, że właściwy cel tego ślicznego święta polega tylko na zadaniu .... zepsucia sobie żołądka. Niestety zbyt często tak się rzeczywiście dzieje. Każda rzecz ma dwie strony a także i uroczystość gwiazdkowa. W żadnym kierunku nie popełniamy tyle błędów i grzechów jak właśnie w kierunku odżywiania się — a przy sposobności wesołych świąt to już natura ludzka bardzo jest skłonną do przeróżnych przekroczeń. Wiemy, że skłonność ta nie da się wyplenić żadnemi morałami; zresztą prawienie morałów na Gwiazdkę — tem przecież nie chcemy Szan. Czyteln. sprawić niespodziankę. Ale podać małą przestrogę higjeniczną i zwrócić uwagę na należyte umiarkowanie w tych dniach radosnych, to z pewnością nie zaszkodzi.

Któż z nas nie widział, jak to dzieci małe i „duże“ we wieczór gwiazdkowy rzucą się na udzielone im łakocie, kosztując zawsze cokolwiek tylko to od tego, to od owego tak długo, aż nic nie pozostaje! Ale, jak wiadomo, właśnie w późny wieczór wystrzegać się w dwójnasób powinniśmy przeładowania żołądka zwłaszcza tak drażniącemi pokarmami jak pierniki i cukry; ale i nawet tak naturalne pokarmy jak orzechy i owoce (do których to niestety żołądki nasze nie są przyzwyczajone!) mogą bardzo zaszkodzić. Ważna to przestroga a kto się wedle tej nie zastosuje, ten całe święta łatwo może mieć.... w żołądku. Także o każdej innej porze należy zachować umiarkowanie przy jedzeniu; przedewszystkiem powinni rodzice baczyć, aby dzieci sobie nie popsuły smaki (apetytu) przez to, że krótko przed objadem lub wieczerzą objadają się łakociami. Nadużywanie cukrów i słodkich rzeczy powoduje nadto tworzenie się kwasów w żołądku lub fermentu w kiszkach; przez to bywają błony śluzowe tak bardzo podrażnione, iż łatwo nastąpić może gwałtowny nieżyt (katar) żołądka i kiszek. Właśnie w czasie pogwiazdkowym panuje w aptekach szczególny popyt za kwasem solnym, rabarbarem itp. a uczniowie Aeskulapa ledwo mogą podołać pracy przy reparowaniu żołądka. Nie mniej mają teraz do czynienia także zębiarze (dentyści) przy naprawie zębów; wskutek nadużywania łakoci występuje bowiem ból zębów zwykle najpierw. Ostrożni powinniśmy być szczególnie przy otwieraniu orzechów, bez których to Gwiazdki sobie prawie myśleć nie można. Zęby nasze są podziśdzień za słabe do przegryzania orzechów, otwierać je zatem musimy kleszczami; w innym razie odłamuje się łatwo kawałek zęba lub pęka szkliwo zęba, owa najtwardsza górna warstewka, co się staje przyczyną dalszego próchnienia i bólu. Rodzice powinni zatem pilnie baczyć, aby dzieci nie robiły sztuczek takich jak przegryzanie orzechów. ..

W pierwszym rzędzie powinni jednakowoż rodzice sami i dorośli tego nie czynić, jak też wogóle powinni dzieciom dawać na każdym kroku dobry przykład umiarkowania. Tyczy się to szczególnie także wieczerzy urządzanej zwykle wedle staropolskiego zwyczaju w wigilją Bożego Narodzenia. Drogie i święte mają nam być zwyczaje przodków naszych, nie powinniśmy o nich zapominać — ale wykonywać winniśmy je rozumnie

i stosownie do naszego zdrowostanu i obecnego położenia. Hiszpańskie przysłowie głosi, że „wielkie uczty wieczorne zapełniają groby“. Otóż komu starczy na wystawienie 7 lub 9 potraw, niechże ten zaprosi do stołu takich, którzy w domu może ani jednej potrawy nie mają i niech się z niemi raduje. Gdy przytem sobie wspomną, że właśnie nadużywanie w jedzeniu i piciu (za króla Sasa!) najbardziej się przyczyniło do upadku naszego i że jedynie tylko *gwiazdka należytego umiarkowania w każdym kierunku* nas do stajenki zbawienia naszego zaprowadzić może — wtenczas ta wieczerza wigilijna tj. czuwająca wyjdzie nam na korzyść i pokrzepi ciało nasze i zarazem ducha naszego, będąc miłą przedsmaką świąt zdrowych. W tym duchu dzielimy się też opłatkiem z Czytelnikami, gdyż mieć możemy pewną nadzieję, że rzeczywiście się spełnią **serdeczne nasze życzenia prawdziwie radosnych Świąt i Dosiego Roku!**

Czy ból jest zawsze wrogiem naszym?

Wielu na to pytanie bez umysłu odpowiada zwykle potakująco; rzecz jasna, mówią, toż ból męczy nas, osłabia nasze ciało, czyni nas mniej zdolnymi do pracy, psuje nam humor itd. Sprawia nam więc i cielesne i moralne przykrości, a przerywając jako nieproszony gość zwykły nasz tryb życia, jest powodem nieraz większych lub mniejszych strat materjalnych.

Jest to sąd pobieżny. Skoro przyroda przysyła nam w gościnę ból jakiś, ma widać jakąś przyczynę poważną — bo żartów matka-przyroda z nami nie stroi. Jakaż to zaś przyczyna pojawienia się bólu?

Oto każdy ból jest nietylko posłańcem matki-przyrody, mającym nas ostrzedz o zbliżającem się niebezpieczeństwie . . . c h o r o b y! Ból powstaje, jak wiemy, przez gwałtowne podrażnienie kończyn nerwowych. A podrażnienie takie gwałtowne wtedy tylko następuje, gdy drobne cząsteczki nerwów zostały wstrząśnięte, wyrwane z równowagi czemkolwiekbądź. Starają się one naturalnie, w interesie zdrowostanu naszego ciała, powrócić jak najrychlej do utraconej równowagi, a w tej pracy człowiek myślący może im być pomocnym, stosując właściwe środki. Gdyby zaś b ó l nie otrzegał go o zaburzeniu nerwów, nie miałby człowiek świadomości naruszenia równowagi w swym ustroju, i nieraz, skoro nerwy nie miałyby dość odpornej siły, zaskoczyłaby go choroba znienacka.

Nieraz przyczyna zbytniego podraźnienia nerwów jest bardzo prostą i widoczną, i wystarcza najmniejszy zasób uwagi, by ją usunąć a przez to uchronić ciało od możliwych przykrych następstw. Gdy np. zbliżywszy dłoń lub inną część ciała zanadto do płomienia, nerwy podraźnione gorącem wczas nas ostrzegają, że należy się usunąć, by ciału nie zaszkodzić. Cóżbyśmy uczynili, gdyby nerwy nasze nie były tak wrażliwe, gdyby ból nie ostrzegł nas zawczasu o niebezpieczeństwie? Ciało nasze bez wiedzy naszej uległoby poparzeniom mniejszym lub większym, a skutkiem nich mogłyby się i choroby cięższe wywiązać.

Podobnie ma się rzecz z bólem, ostrzegającym nas o jakiej chorobie wewnętrznej. Odczuwając ból, ów sygnał niejako dawany mózgowi naszemu, dojść możemy do świadomości, gdzie w ciele naszem zakradły się nieporządki i możemy obmyśleć środki ku ich usunięciu.

Tak więc ból nie jest wrogiem, ale prawdziwie dobrodziejem naszym. Gdy nerwy mamy przytępione, nie odczuwają one z łatwością każdego podraźnienia, a wtedy częstokroć się zdarza, że zakradzie się do ustroju naszego jakieś choróbsko, o którem mówimy potem, że nie wiemy skąd się wzięło. Im bardziej przytępione nerwy, tem mniej odczuwamy bolu, a wiadomo, że u konających następuje chwila taka, iż chory już nic a nic bolu nie czuje. Gdy ma przytomność umysłu i zdolność wypowiedzenia, iż nic go nie boli, krewni nieraz cieszą się, sądząc, iż nastąpiło polepszenie, i chory sam często się łudzi. Ale doświadczony lekarz wie, iż chwila taka to zapowiedź niechybna bliskiej śmierci. Ustrój chorego poprostu już do zdrowia powrócić nie może, więc przyroda oszczędza niepotrzebnych wysiłków i nie nasyła mu już bolu, wołającego o opór.

Nerwy, rzec można, obumierają pierwej, niż reszta ciała.

Widocznem więc, że dopóty nawiedza nas ból, wołając, byśmy się bronili przeciw chorobie, możemy mieć jeszcze na-

dzieję oparcia się jej, i powrócenia choćby do względnego zdrowia.

Nie utyskujmy więc na ból, ale pojmując jego znaczenie, jego posłannictwo w ciele naszem, wdzięczni bądźmy przyrodzie, że nam dała takiego przyjaciela.

Z tego względu też nie starajmy się, skoro ból jakiś nas nawiedzi, przytłumić go gwałtem środkami upajającemi, narkotykami (opium, morfina, kokaina itp.), ale starajmy się wypośrodkować, o jakiem to ostrzega nas niebezpieczeństwie, o jakiej chorobie, i wtedy występujmy przeciw tej chorobie. Gdyż nie ból jako taki jest niebezpiecznym, ale choroba, zaburzenie w ustroju, która ból sygnalizuje, przedstawia niebezpieczeństwo dla ustroju,

Zrozumiałem będzie każdemu, jak fałszywem jest ze względów powyższych przytępianie w sobie czułości nerwów, np. zapomocą palenia dużo tytoniu lub upajania się alkoholem (spiritusem) itp. środków — przez to bowiem czynimy nerwy niezdolnemi do sprawowania swego urzędu, do stania na straży zdrowia naszego.

Jasnem też jest, że niewłaściwie postępują rodzice, którzy dzieci swe zbytecznie „hartują", nie pozwalając im nigdy skarżyć się na ból jakikolwiek. I w tem nie należy przebierać miary. Bo nieraz dzieci takie zaniechają wczesnego powiadomienia rodziców o niebezpiecznej dolegliwości, wstydząc się powiedzieć, iż ból dotkliwy w tej lub owej części ciała odczuwają. Nie trzeba dzieci chować na piecuchów, na plaksów, ale nie trzeba i zbyt ostrem „hartowaniem" narażać ich ustroju na wytworzenie się w nim cięższych chorób, które trudniej potem pokonać.

Pamiętajmy, że ból ludzkiemu ciału nie wrogiem, ale szczerym przyjacielem, przed którym drzwi gwałtem zamykać nie trzeba!

Rodzice, nie dawajcie dzieciom mięsa!

(Odpowiedź jednego z naszych lekarzy na artykulik w piśmie „Rodzina i Szkoła".)

W pismach, przeznaczonych dla szerszych mas, dla których co drukowane, to i prawdziwe, powinny być tylko takie rzeczy podawane, które przebyły już próbę czasu i krytyki i, jako takie do skarbca prawd niezbitych wcielone zostały. Zwłaszcza tej zasady pisma popularne trzymać się powinny przy dawaniu rad i wskazówek, mających w życiu codziennem swe zastosowanie, gdyż zła rada i wskazówka, wprowadzona w czyn życia codziennego, musi nieodwołalnie, jak owa ustawicznie spadająca na granit kropla, swój skutek niszczący wywierać. Uwagi powyższe nasunął nam artykuł zamieszczony o dyetetyce w czasopiśmie „Rodzina i Szkoła" nr. 18.

Niepodobna milczeć szczególnie wobec treści, dowodzącej, że autor nietylko nie ma pojęcia o dyetetyce, ale nawet prawdopodobnie żadnych poważniejszych dzieł w tym kierunku nie przestudjował. Ażeby przekonać się o prawdziwości powyższych, dość jest przytoczyć choćby następujące dwa zdania: „Materje białkowate, zawierające azot, służą do budowy komórek w organizmie i osadzają nadto tłuszcz w tkankach"; o parę jednak wierszy niżej czytamy: „Pokarmy obfitujące w białko działają odtłuszczająco na organizm". A zatem według autora materje białkowate osadzają tłuszcz w tkankach i odtłuszczają je. Wolno każdemu mieć swoje zdania, choćby najsprzeczniejsze, ale niewolno swoich niesprawdzonych poglądów szerszemu ogółowi podawać.

Autor jednak narzuca ogółowi, nie umotywowawszy argumentem, następujące swoje mniemania, że człowiek powinien żywić się pokarmami mieszanemi, że wegetarjanizm, który „w ostatnich pojawił się czasach" opiera się na względach estetycznych itd. Otóż, gdyby p. K. H. przeczytał jakąkolwiekbądź książeczkę o jarstwie, to podobnych nonsensów nie byłby pisał. Przedewszystkiem jarstwo nie jest wynikiem czasów ostatnich, lecz istnieje tak dawno, jak dawno sam człowiek istnieje, o czem wszystkie najdawniejsze religje i filozofje najwyraźniejsze świadectwa dają. Może wreszcie p. K. H. słyszał o filozofie greckim Pitagoras'ie, który przez całe życie napadał na barbarzyński zwyczaj zabijania zwierząt i karmienie się ich ciałem. Wszystkie nauki przyrodnicze zajmujące się człowiekiem zarówno anatomja, filozofia, jak i patalogja i chemja wyraźnie stwierdzają ten fakt, na który powołują się równie wszystkie religje, że człowiek jest stworzeniem owocożernem (fructi-

vorus) i że przyroda przeznaczyła mu do żywienia się owoce i nasiona; instynkt zaś, jeżeli nie został jeszcze wyrodniony przez gwałcenie zasadniczych praw przyrody właśnie w tym kierunku, nasze zamiłowania popychać będzie. A zatem nietylko względy etyczne, lecz i wszystkie nauki przyrodnicze przemawiają za jarstwem a życie codzienne szeregiem faktów stwierdza wyższość tej dyety nad mięsną. Pocóż więc p. K. H. bałamuci szerszy ogół frazesami, że jakoby liczne dowody stwierdzały potrzebę jedzenia mięsnych potraw. Gdzież są te dowody — czemu ich nie przytoczył? Nie przytoczył, bo fakty takie nie istnieją. A jeżeliby przytoczył, to za podmuchem krytyki poważnej musiałyby runąć jak domki karciane, stawiane nieudolną ręką dziecinną. Miejmy nadzieję, że Szan. Redakcja „Rodziny i Szkoły“ będzie na przyszłość ostrożniejszą i oględniejszą przy umieszczaniu artykułów p. H. K. o dyetetyce. *Dr. Jaroski.*

(Z podziękowaniem umieszczając powyższą odprawkę dra J. zwracamy przy tej sposobności szczególną uwagę na jasne i dobitne orzeczenia w sprawie dyetetyki i jednogłośne uchwały członków „Tow. lekarzy terapji fizykalno-dyetetycznej“ w num. 11 str. 87. Przyp. Red.)

Lód i jakie żyjątka
w nim znaleść można.

Zdawaćby się mogło, że takie zimno, jakie mrozi na lód wodę, zniszczy życie wątłych drobnych żyjątek w niej przebywających, że zamknięte w wodzie żyjątko zginąć musi niechybnie. Najnowsze badania wykazują, że tak nie jest. Są pewne ustroje drobne, bakterje i mikroby, które żyją w lodzie zupełnie tak samo, jak w wodzie. Przekonać się o tem łatwo za pomocą mikroskopu. Nieraz najprzezroczystszy, krystaliczny lód ma w sobie całe osady drobnoustrojów, czujących się wśród mroźnej temperatury całkiem swobodnie. Szczęściem, nie należą te żyjątka z reguły do mikrobów, wywołujących choroby i epidemje, chyba... że lód ten pochodzi ze stawów lub rzek, w których piorą bieliznę, poją bydło i t. p. Wówczas mogą znaleść się w lodzie i takie mikroby, które z chorych ludzi lub chorych bydląt pochodzą.

Przezorni Paryżanie, znając dobrze „czystość“ albo raczej nieczystość wody swej ukochanej Sekwany, sprowadzają sobie do stołowego użytku lód aż z Wogezów i z lodowców alpejskich. W ostatnich latach zaczęto też przywozić do Europy lód z Nowej Fundlanji i Grenlandji.

Stany Zjednoczone Ameryki w dobrem zrozumieniu sprawy wydały też swego czasu prawo następujące: Ktokolwiek sprzedaje lód do użytku domowego lub leczniczego, wzięty ze stawów lub rzek, do których wpadają jakiekolwiek kanały miejskie lub fabryczne, w których kąpią się ludzie i bydło, lub w ogóle z miejsc, które istotą swą mogą wzbudzić wstręt i odrazę, traci prawo zajmowania się sprzedażą i płaci karę 50 do 5000 dolarów!

Michał Pruddon, dyrektor laboratorjum w Medical College w Nowym Jorku, badał wodę ze strumieni, ze rzek i ze stawów i stwierdził, że kubiczny centymetr wody ze strumieni zawiera 168 bakteryj, kubiczny centymetr wody z rzek 2621 bakteryj, zaś kubiczny centymetr wody ze stawów 3448 bakteryj. Pomiędzy bakterjami stawowej wody znalazł zaś bakterje ropne (z ran pochodzące) i mikroby durzycy czyli tyfusu. Wodę ze wszystkich miejsc zamroziwszy, znalazł ten badacz jeszcze, w kubicznym centymetrze wody ze strumienia 80 bakteryj, z rzeki 480 bakteryj, a ze stawu 720 bakteryj. Znaczna część przeto bakteryj wyginęła po zamarznięciu wody, ale bardzo znaczna ich ilość wytrzymała obniżenie temperatury i skrzepnięcie wody na lód, najważniejsza zaś, że wytrzymały to wszystkie mikroby jadowite. Mikroby durzycy pozostały wszystkie przy życiu i rozmnażały się dalej w lodzie tak obficie, iż po 10 dniach wzrosły do rzeszy 1 019 403 osobników! Mikroby gruźliczne wytrzymują całkiem łatwo temperaturę lodu do 8 C°.

Każdy z pewnością jest ciekawy, jak też długo stworzenia te zachować mogą swe życie w tym świecie zdrętwiałym. Na to pytanie daje dr. Catterina również ciekawą odpowiedź. Otoż robił on niedawno doświadczenia na próbkach naturalnego lodu najmniej rocznego i znalazł w nim jak zapewnia, przeszło tysiąc żyjących bakteryj. Wedle jego przekonania

życie swe zachować mogą nie tylko organizmy niższego rzędu ale także i żyjątka wyżej uorganizowane. Spostrzegł w tym samym lodzie nawet robaki i poczwarki owadowe żywe.

Aby mieć małe wyobrażenie, co zawiera woda rzeczna w sobie, wystarczy może podać, co z fal Sekwany wyciągnięto w Paryżu w roku 1887mym według zapisów statystycznych. Oto wiązanka: 2021 psów, 977 kotów, 2527 szczurów, 507 kur, 21 kaczek, 3066 kilogramów padliny wołowej, 210 królików, 10 owiec, 2 kozy, 66 prosiąt, 5 świnek morskich, 27 gęsi, 21 indyków, 2 całe krowy, 3 małpy, 8 źrebiąt, 1 węża, 2 wiewiórki, 3 jeże, 1 papugę, 609 innych ptaków, 3 lisy, 130 kuropatw, 3 pawie i 1 fokę — nie licząc tego, czego do tablic statystychnych z różnych powodów nie wciągnięto. A co u nas, w niejednym stawie, lub kanale znaleśćby można?.....

Mając tę pewność, że w lodzie nie giną zarodki zaraźliwe, powinniśmy zwracać baczniejszą uwagę na lód używany podziśdzień zbyt często wewnętrznie. Kto w chorobach wcale nie może się obyć bez używania lodu, ten powinien się postarać przynajmniej o lód z przeczyszczonej wody.

Ogólne bankructwo przez alkohol.

Ogólne bankructwo przez alkohol. Dr. A. Strümpell, profesor uniw. w Erlangen, wydał ciekawą broszurkę, w której z punktu lekarskiego bardzo przystępnie rozbiera działanie napojów alkoholowych jako środków odżywczych. Podajemy tu z tej książeczki następujące obliczenia: Robotnik otrzymuje za jedną markę około 4 litrów piwa. Te 4 litry piwa posiadają 240 gramów węglowodanów i około 32g białka. Za te same pieniędze t. j. 1 markę, jeżeli robotnik kupi chleba, otrzymuje 2000g (4 funty) węglowodanów i 250g (pół funta) białka. Cena najtańszego piwa jest 8 razy większą od najtańszego chleba i w dodatku znacznie mniej zawiera pożywnych części! Stosunek ten zwiększa się jeszcze, jeżeli weźmiemy pod uwagę ceny kartofli, grochu itp. Tymczasem okazuje się, że najoszczędniej prowadzący życie robotnik wydaje w Niemczech zwykle prawie $^1/_6$ swego dochodu na napoje wyskokowe (piwo, sznaps itp.) Przy większych zarobkach wydaje jeszcze więcej. Alkohol, jako silnie działająca trucizna, powinien służyć jedynie do celów leczniczych w odpowiednich przypadkach. (Niestety podziśdzień także w lecznictwie bywa alkohol często nadużywany! Przyp. Red.) Ludzie, używający stale i we większej ilości napoje alkoholowe, podlegają powolnemu ale pewnemu (chronicznemu) zatruciu; takowe objawia się w ogólnym rozstroju układu nerwowego a zatem i mięśniowgo, w zaburzeniu trawienia jako też czynności nerek, serca i wreszcie mózgu. Mylne jest również rozpowszechnione mniemanie, jakby zastępując gorzałkę (sznaps) piwem, zmniejszamy zło, jakie stąd dla naszego ustroju wypływa. Otoż zwyczajne piwa składowe (Lagerbiere) zawierają w sobie 4—5 prc. alkoholu — piwo pilznieńskie 4—6, Patzenhofer $4^1/_4$ — berlińskie białe przeszło $4^0/_0$ A zatem piwo, wypijane zwykle w dużej ilości, również zgubne skutki na ustrój wywiera jak i alkohol, tembardziej że podlega częściej zafałszowywaniu.

O szkodliwości stałego używania tak zwanych „niewinnych“ napojów wydamy w krótce osobną rozprawkę. Tymczasem polecamy książeczkę napisaną przez dra. Flauma „O wódce, piwie i winie“. (Cena 25 feng.) Autor nie przepełniwszy odczyt swój morałami omawia sprawę alkoholową ze stanowiska przyrodniczego, fizjologicznego i lekarskiego.

Z chwil bieżących.

Przeciw użyciu sacharyny w piwowarstwie występuje berlińskie towarzystwo browarń. Wydało w tym celu osobne pismo ulotne i żąda, aby prezydjum policyjne zakazało używania sacharyny jako też wszelkich innych surogatów do warzenia piwa. (Zob. Przestrogi i rady.)

Dr. Gruby †. Przeżywszy 88 lat. zakończył swój żywot lekarz Gruby, jeden z największych oryginałów medycznych w Paryżu. Pochodził on z Węgrzech, studjował we Wiedniu, praktykował we Wiedniu, Peszcie, Londynie a nareszcie w Paryżu, gdzie był jednym z najsłynniejszych lekarzy. Liszt, Heine, Dumas, Ambroise Thomas, Gounod jak

również sławny nasz Chopin byli pacjentami Grubego i mieli doń największe zaufanie. W praktyce swej nie używał on zwykle żadnych środków aptecznych, ale przeważnie tylko dyetę starając się przytem korzystnie wpłynąć na umysł chorego przez suggestję (wmówienie, poddawanie myśli). Specjalnością jego była choroba naszego wieku tj. nerwowość. Otóż kilka przykładów porad dra Grubego: Zjawił się chory mający manję samobójczą, skutkiem czego nie mógł ani na chwilę pozostać sam, gdyż wpadł w melancholją. „*Na którym piętrze pan mieszka?*“ pytał dr. Gruby. „Na parterze“ — brzmiała odpowiedź. „*W którą stronę zwrócone jest mieszkanie?*“ „W stronę północno-zachodnią.“ „*Jakiej barwy masz pan tapety?*“ Niebieskie, czerwone, bronzowe.“ „*Dobrze... idź pan na miasto i natychmiast zacznij szukać mieszkania na piątem piętrze, zwróconego w stronę południowo-wschodnią, a wszystkie pokoje każ wytapetować na zielono, tak jednak, aby każdy pokój miał inny odcień zieleni*“. Chory odszedł pełen otuchy, szukał mieszkania po całych dniach przez 3 miesiące, przez drugie trzy dobierał tapet — przy tych zajęciach, zabierających mu cały czas, zapomniał o swej manii i po 6 miesiącach był wyleczonym. — Pewnej pani, która swe nerwy w życiu sezonowem zbytnie była nadwerężyła, dał dr. G. taką poradę: Idź pani każdego popołudnia do szpitalu Tenon i i zapytaj się za dozorczynią A.; ta zaprowadzi panią do pokoju wybielonego, gdzie pani jej naprzeciw siedzieć będzie przez godzinę, nie mówiąc ani słowa; następnie wrócisz pani napowrót przez tę a tę ulicę, ten a ten plac.“ Dama ta zastosowawszy się do tego przepisu wnet wyzdrowiała wierząc w siłę leczniczą owej dozorczyni i wybielonego pokoju. Oczywiście dobrze tu rozpoznał dr. G. charakter i właściwości owej pani. Gdyby jej był przepisał tylko zwykłe przechadzki spokój itp., to z pewnością nie byłaby uwierzyła w skutek takiej „recepty“. — Na polu naukowem był G. bardzo pilnym i pozostawił Akademji nauk cenne wyniki swych badań. Księgozbiór jego składał się z przeszło 15 tysięcy tomów Ze względu na jego skuteczne leczenia, jako też wysoki wiek jego, otaczano go sławą nieśmiertelności. Być może, że przez autosuggestją sam to czasem wierzył — aż tu wedle prawa przyrody, nić życia jego również przerzniętą została.

Przestrogi i rady.

Nadużywanie soli szkodzi zdrowiu! Kilka naszych czasopism umieściło wzmiankę, wedle której pewien dr. Burgraeve radzi jadać dużo soli (dziennie dwie trzecie łuta czyli 8 gramów!) w celu przedłużenia życia aż do stu lat. Zarazem pisma te każą środku tego spróbować, tembardziej że jest „bardzo niewinny.“

Z tej przyczyny powtarzamy (patrz rocznik II str. 63), że środek to nie jest tak niewinnym jak się wydaje a nadużywanie soli może zaburzenia w trawieniu i wogóle nieraz wielką szkodę wyrządzić, Otóż sławny prof. Bunge stanowczo ostrzega przed zwykłem podziśdzień nadużywaniem soli (Salzschwelgen!) i uważa 1—2 gr. na dzień za zupełnie wystarczające. Zresztą odsyłamy Szan. Czyt. do dziełka dra Klimaszewskiego „Nowy mój sposób leczenia“ str. 10 jako też do wydanej przez nas „Jarskiej kuchni“ str. 31 i 172.

Jak spędzać chwile wolne? Nie zdrowo jest przepędzać czas wolny w kawiarniach, tz. restauracjach i salach zadymionych. Daleko jest lepiej spędzać chwile wolne na świeżem powietrzu, w ogrodzie lub lesie. Szczególną korzyść osiągnąć można, gdy się przepędzi znaczną część swobodnego czasu na boisku gimnastycznem; przez ćwiczenia gimnastyczne nadaje się swym członkom siły, giętkości i zwinności.

Szkodliwy surogat cukru. Niemieccy tak zwani „Industrieritter“ zachwalają szumną reklamą w gazetach i na wystawach swój wytwór niby to nowy a mający zastąpić powszechnie używany cukier. Obecnie nadali białawemu preparatowi temu złudne miano „Zuckerin“, przedstawiając go jako środek spożywczy i o wiele tańszy od zwykłego cukru. Wobec tego oznajmujemy, że wytwór ten nie jest niczem innem, jak ową sacharyną, o której szkodliwości do użycia wewnętrznego podaliśmy artykuł w roczku II (1896) na str. 44 tej. Sacharynę otrzymuje się zwykle przy działaniu kwasu

siarczanego stężonego na smołę gazową w odpowiednich warunkach fabrykacji. Chemicznie nazywa się wytwór ten zatem sulfinidem kwasu benzoesowego. W Niemczech używany niestety często do nadawania słodyczy wyrobom piekarskim i cukierniczym jakoteż przy warzeniu piwa (zob. Z chwil bież.) W Rosji zaś słusznie zaliczono preparat ten do substancyj zatruwających organizmy ludzkie. Rozumie się, że sacharyna nie jest tak ostrą trucizną jak morfina lub arszenik, ale dłuższy czas używana stanowczo wywiera na ustrój wpływ szkodliwy a zatem działa trująco powoli, podobnie jak alkohol.

Rozmaitości.

Wykłady ludowe przez profesorów uniwersyteckich zaprowadzone zostały w Berlinie i rozpoczęły się w ubiegłym miesiącu. Z liczby uczęszczających na te wykłady najlepiej poznać można potrzebę takiej nauki. Otóż np. na wykładzie prof. Waldeyera „o anatomji ciała ludzkiego“ uczęszcza zawsze regularnie blizko 500 osób; słuchalnia zapełniła się zwykle już pół godziny przed wykładem. Niestety pomiędzy słuchaczami spostrzegamy nader szczupłą tylko liczbę rodaków! Zapewniamy ich niniejszem, iż przez wykłady takie nabyć sobie można wiedzę — przez nocne zaś zbytki i zabawy, trwające nieraz aż do rana, staje się człowiek denerwowanym! —

Piśmiennictwo.

„Niwa polska“, tygodnik wychodzący w Warszawie, omawia w ostatnich swych numerach p. t. „Coraz smutniejsze objawy“ sprawę szerzącej się w Królestwie a szczególnie w Warszawie prostytucji, tej najpierwszej i najbrzydszej rany społecznej. W num. 47-mym podano zarazem środki zaradcze przeciw nierządowi. W num. 46-tym wykazuje ze słusznem oburzeniem jedna z czytelniczek w jaki to sposób żydowscy faktorzy nasz ludek demoralizują namawianiem uczciwych dziewcząt przychodzących ze wsi na służbę — do tz. „lekkiego“ zarobku (który to zarobek w rzeczywistości jest najpodlejszym i może najcięższym!) Szan. Redakcji należy się uznanie za poruszenie tej sprawy. Milczenie i tajemniczość najwięcej się bowiem przyczynia do rozkrzewienia się złego.

„Rodzina i Szkoła,“ dwutygodnik wychodzący we Lwowie poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego, zawiera w numerze 20 znakomity artykuł „W sprawie ogrodów szkolnych“ jako ważnego czynnika w wychowaniu początkowem. Zgadzamy się w zupełności na stawione żądanie, iż każdy zakład wychowawczy powinien mieć zastosowany do swoich potrzeb i do swych warunków ogród szkolny.

Kalendarz Macierzy Polskiej na rok 1898, wychodzący we Lwowie, mieści w sobie artykulik pt. „Dyfteryt i jego leczenie“ przez dra F. Gr. Stoi tam dosłownie: „Dotąd leczono błonicę za pomocą rozmaitych lekarstw, ale żadne prawie nie okazało się tak pomocnem, jak niedawno wynaleziona surowica. W początkach sprowadzano lek ten do nas z zagranicy. Teraz wyrabiają go i w kraju, wskutek czego i cena surowicy obniżyła się znacznie“. Na innem zaś miejscu stoi: „Ludzie biedniejsi, którzy mają tylko jednę izbę, zrobią najlepiej, jeżeli pozwolą doktorowi, ażeby wstrzyknął potroszę surowicy i zdrowym w tej samej rodzinie, szczególniej dzieciom, lekarstwo to bowiem ma taką moc, że można niem szczepić ludzi tak, jak od ospy,i w ten sposób zapobiedz zarażeniu.“

Wcale nie dziwimy się, że lekarz-alopata, wychowany na jednostronnej medycynie scholarnej, tak pisze; jednakowoż bardzo wątpimy, czy sam na swem ciele podane rady i przepisy ściśle zachowuje, zaszczepiając pod swą własną skórę od czasu do czasu pewną porcję surowicy dyfterytu a przynajmniej co 10 lat ospę „ochronną“! Bardzo się jednakowoż dziwimy, że Zarząd instytucji takiej, jaką jest „Macierz Polska“ takie wiadomości rozpowszechnia pomiędzy ludem naszym. Oświatą tego nazwać bynajmniej nie można.

Do dzisiejszego numeru dołączamy *dodatek z ogłoszeniami* jako też

spis rzeczy

z roku 1898.

Czcionkami drukarni Dziennika Berlińskiego (L. Wróbel) Berlin O., Grüner Weg 107.